



**APLICACIÓN DE UN ENFOQUE INTEGRADOR DE TERAPIA
BREVE CON PAREJAS A USUARIOS DE LA COMISARIA
DE FAMILIA DE LA CIUDAD DE FUSAGASUGÁ,
CUNDINAMARCA**

PRESENTADO POR: JENNY ANDREA VALDES PEREZ

**INFORME FINAL PRESENTADO A:
DR. ALFONSO ANGARITA
Dra. YANETH MORA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGIA, CEAD ARBELAEZ
OCTUBRE DE 2010**

CONTENIDO

Pág.

[illegible]

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo ofrece información acerca de la actividad realizada en la Comisaria de Familia como experiencia profesional dirigida. Trabajo que se realizó debido a la gran preocupación por los altos índices de casos de violencia intrafamiliar presentados en dicha Institución, problemática que es inherente a la falta de preparación psicológica para afrontar los problemas y conflictos en la relación de pareja. Por lo anterior se considero conveniente abrir un espacio de reencuentro, conexión y dialogo profundo entre las parejas desde una perspectiva Psicoterapéutica con el fin de incidir en la reducción de los índices de violencia al interior de sus dinámicas.

En lo que lleva corrido este trabajo se logra evidenciar que la creación de un espacio de reencuentro, conexión y dialogo entre las parejas ha sido muy útil, ya que se ha logrado mejorar la dinámica del sistema familiar en las parejas abordadas y de esta manera disminuir la violencia física, verbal y psicológica entre sus miembros. Lo anterior se ha comprobado a través del seguimiento que se le ha hecho a las parejas que han terminado terapia, el cual se ha llevado a cabo por medio de llamadas telefónicas a cada uno de los miembros de la pareja.

JUSTIFICACIÓN

Para la comunidad educativa el esquema de terapia breve es una herramienta que permite posicionar un modelo terapéutico ágil, integrador y con metas específicas, que no pugna con el enfoque psicosocial y comunitario que propone la universidad.

Los altos índices de violencia intrafamiliar asociados al conflicto de pareja y atendidos a un nivel de asesoría, requieren la creación de un espacio de reencuentro, conexión y dialogo entre las parejas desde una perspectiva terapéutica.

OBJETIVOS

General:

Aplicar un enfoque integrador de terapia breve a parejas usuarias de la Comisaria de Familia de la ciudad de Fusagasugá, para que adquieran herramientas que les permita interactuar de modo efectivo frente a la relación de pareja.

Específicos:

1. Realizar evaluación completa de la pareja teniendo en cuenta la historia de sus problemas.
2. Lograr que los miembros de la pareja identifiquen el proceso central de su problemática.
3. Diseñar un contrato terapéutico formal para mantener a la pareja enfocada en el tema a tratar.
4. Realizar un trabajo con la compatibilidad en los sistemas de valores y marcos de referencia
5. Ayudar al desarrollo de nuevas estrategias, infundiendo la esperanza de que el cambio es posible y que lo deben aceptar para que hayan mejoras en la relación

MARCO TEORICO

Para la realización de la Experiencia Profesional Dirigida en la Comisaria de Familia de Fusagasugá, se ha escogido aplicar un modelo de Terapia Breve el cual ha sido definido en la página www.Terapiabreve.net & [{ [K Á Á %o~ } Á nuevo modelo de trabajo terapéutico corto bien enfocado y con metas específicas que busca solucionar los problemas de la manera más rápida y ^ ~ ã & ã ^ } c ^ õ + Á W} Á ^ } ~ [~ ^ Á & [} Á ^ te que tanto el ç ^ | Á á ^ Á & terapeuta como la pareja establezcan una relación objetiva y orientada a unos fines definidos, lo que resulta muy útil en un escenario como la Comisaria de Familia donde las intervenciones no superan las siete u ocho sesiones. La Terapia Breve es dinámica y flexible, y en ella se identifican los problemas y la gama de posibles soluciones, de igual forma se analizan los intentos de solución pasados, para fijar metas y alcances del tratamiento y diseñar las intervenciones adecuadas a cada caso. Esto convierte al proceso de terapia en un esquema totalmente interactivo en donde se complementan las dos partes expertas: el experto en técnicas de Terapia Breve (el terapeuta) y el experto en su problemática (el paciente).

Este modelo de intervención es utilizado también para cambiar marcos de referencia presentes en los miembros de la pareja que pueden ser destructivos en la relación, como también los sistemas de creencias irracionales que se refuerzan el uno con el otro, que dan como resultado un sistema de enclavamiento negativo. Se ha demostrado que con la ayuda de este modelo integrador se puede encontrar modos de comunicaciones alternativas y más creativas que sirvan para nutrir la relación y eliminar patrones de comportamiento inadecuados.

La terapia breve se enmarca en un enfoque integrador, debido a que trae consigo conceptos y fuentes humanistas, cognoscitivo-conductuales y psicoanalíticas. Se realizará un trabajo ecléctico en donde se extraerá de estas teorías sus aportes más valiosos, los que sintetizados como recursos

disponibles y adecuadamente seleccionados, prestan una mejor y más variada posibilidad para la resolución de problemas o conflictos puntuales.

En el ámbito del enfoque humanista Rogers (1981) ⁽¹⁾ la pareja es uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto redundará en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que mientras más separados están, mayor es la posibilidad de la unión sólida. En otras palabras, si llevan a la relación inmadurez, dependencia, mínimas. En cambio, aumentarán las probabilidades de vivir una relación plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás. En cuanto a la terapia de pareja, Rogers insiste en la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia: las tres principales son la empatía, la autenticidad y la congruencia.

El foco principal de la terapia humanista está centrado en el cliente, en los esfuerzos de éste para afrontar sus experiencias reales y generar maneras de vivir más significativas y satisfactorias. Además, Rogers creía que los individuos tienen dentro de sí la capacidad para descubrir lo que les hace sentirse ansiosos e infelices y para generar cambios en sus vidas. Sin embargo, esta capacidad puede permanecer latente, debido a diversas fuerzas negativas por parte de los padres y de la sociedad: en tales casos, la terapia centrada en el cliente podrá ayudar a movilizar las tendencias inherentes al entendimiento y el crecimiento personales. El terapeuta proporciona una atmósfera cálida y de aceptación dentro de la cual sus clientes pueden expresarse abiertamente. No es trabajo del terapeuta dar consejos o "corregir a los clientes"; en vez, de eso, su tarea es proporcionar aceptación sincera y comprender los esfuerzos de los clientes para lograr una mayor comprensión de sus experiencias internas y de su relación con el mundo.

⁽¹⁾ [Belatroya.wordpress.com/Terapia de pareja y enfoque humanista](http://Belatroya.wordpress.com/Terapia-de-pareja-y-enfoque-humanista), material consultado el 22 de f

Este modelo de conducta resultó ser muy efectivo y Rogers lo extendió a todos los ámbitos de la existencia humana. La idea era que el trato con los demás en un ambiente de aceptación ayuda a comprenderse a uno mismo, y esta comprensión permite la superación de las dificultades. Por eso la terapia humanista se empezó a aplicar a grupos de encuentro, relaciones de pareja, educación y solución de conflictos.

Rogers pensaba que para que se dieran las condiciones de una terapia fructífera debían establecerse ciertas condiciones fundamentales cómo: 1) El terapeuta es compatible en la relación y es capaz de tratar al cliente en función de su propia experiencia interna (la del terapeuta). 2) Existe armonía entre lo que el terapeuta siente y lo que comunica al cliente. Rogers indicó que en ocasiones la compatibilidad o autenticidad puede ser la condición principal para el progreso en la terapia (Raskin y Rogers, 1989, p. 172). 3) El terapeuta compatible no niega los sentimientos que él experimenta durante la terapia y está dispuesto a expresar abiertamente sus relaciones persistentes. 4) El terapeuta experimenta consideración positiva incondicional por el cliente; se relaciona con él en una relación personal y acepta que el cliente es un individuo valioso, sin importar sus características, emociones o conducta. Se "valora" al cliente por lo que es y por lo que puede llegar a ser. Otros términos que comprenden aspectos de esta condición son "cordialidad", "aceptación" y "cuidados no posesivos". Otro aspecto importante es lograr un entendimiento empático del cliente. Rogers indicó que el terapeuta debe estar implicado de manera sensible con las experiencias del cliente y ser capaz de comunicar efectivamente que se ha comprendido sus experiencias. En cualquier caso, el terapeuta no deberá incurrir en cólera, confusión, miedo u otras emociones que pudiera sentir el cliente. Es esencial percibir con precisión y compartir las experiencias del cliente, pero el terapeuta debe permanecer suficientemente desvinculado del impacto emocional para conservar clara su perspectiva. De esta manera se le puede ayudar al cliente a obtener enfoques más claros. Rogers creía que cuando era más empático, podía aclarar no sólo los significados aparentes, sino también los que se encontraban justo por debajo del nivel de conciencia del cliente.

Todos los anteriores planteamientos de la teoría humanista son tenidos en cuenta en el desarrollo de la terapia breve con parejas, pues se explica de

una manera acertada el rol que debe asumir el terapeuta en la terapia, a demás, concibe a las parejas como personas con la libertad de buscar los estilos de vida más satisfactorios y gratificantes para ellas. En donde se tiene en cuenta ciertos elementos que están presentes en la mayoría de las parejas que experimentan un crecimiento y una tendencia a la realización mutua. Tales como:

- 1) Compromiso individual con el proceso de cambio de la relación, lo que facilita el trabajo conjunto en el aquí y ahora porque se experimenta el enriquecimiento mutuo y se desea el crecimiento.
- 2) Comunicación de sentimientos internos persistentes (incluso a riesgo de perturbar la relación) y entendimiento empático de la respuesta de la pareja.
- 3) Descubrir y compartir los yos separados, fuertes e independientes, siendo cada miembro de la pareja cada vez más consciente y aceptante de su experiencia. Por lo anterior se hace necesario que cada miembro de la pareja reevalúe su mirada de la relación como un ser independiente, de su rol dentro de la pareja y del propio rol de su compañera (o).
- 4) Disolución de los roles, de manera que las conductas en la relación puedan evolucionar en vez de estar determinadas por expectativas anteriores tales como "Una

cognitiva como una herramienta para

que está inmerso en la pareja se encuentra vinculado en esas miradas (pensamientos irracionales) que terminan condicionando sus respuestas y

El principal postulado del modelo cognitivo señala que el aprendizaje es

toma de decisiones, memoria, solución de problemas y todas las otras

perspectiva, la terapia deberá abordarse desde las formas de construcción cognitiva que el paciente le da a la realidad (Ellis, 1987), serán las distorsiones ocasionadas por pensamientos irracionales que ocasionan que la persona se haga ideas irracionales de la realidad. Según Huber y Baruth (1991), el enfoque cognitivo de la psicoterapia pone énfasis en la racionalidad como filosofía, puesto que el quehacer humano es una constante toma de decisiones, las mismas que serán acertadas en la medida que correspondan a un adecuado análisis racional de la realidad. Entonces, esta teoría ofrece aportes valiosos para trabajar en pareja puesto que se

dirige hacia la modificación cognitiva de factores emocionales y dificultades internas que interfieren en la disposición de las personas para hacer frente con éxito a sus problemas, exigencias y tensiones de la vida activa, como así también a puntuales situaciones de crisis personales y cognitivas.

Es por lo anterior que la teoría cognitiva es tomada en la terapia breve como una herramienta para entender las construcciones cognitivas que están presentes en cada uno de los miembros de la pareja, derivadas de su realidad emocionalmente difusa de la relación íntima, la misma que ocasionará comportamientos que retroalimentarán el accionar de uno sobre otro en una secuencia de hechos por lo general confusa (Watzlawick, 1971). Se trata entonces de una confrontación entre realidades construidas: la de los cónyuges y las del terapeuta (Pinto, 1996). Se procura una reestructuración del nosotros desde recursos dialogales y comportamentales; los primeros dirigidos a la modificación de la lógica y de los pensamientos, los segundos desde el análisis de las interacciones comportamentales y ambos desde la comprensión de los procesos comunicacionales de la pareja.(Pinto, 1997^a).

Otro aspecto importante a tener en cuenta en la terapia breve de la teoría cognitiva es la mirada que hace a la representación del nosotros desde la & [} ~ ã * ~ ! æ& ã 5 } Á å ^ Á { [å ^ | [• Á & [* entación del • Á ã } å ã ç á nosotros ocurre desde la configuración de los modelos cognitivos individuales, los mismos que han sido aprendidos en el contexto familiar de [! ã * ^ } + Á Ç Œ} å [| ~ ã Ê Á F J ì ï æÊ Á F J ì ï à Ê Á F J ì J D Ê Á Á Š æ explica que las historias familiares se repiten, nuestras expectativas en relación al otro son consecuencia de nuestra historia familiar, la forma de representar a la pareja es fruto de los patrones otorgados por las relaciones establecidas en nuestra familia de origen, sólo es posible ver aquello que aprendimos a ver, no existe aquello que no podemos nombrar, lo nuevo es asimilado sólo si tenemos referentes con los cuales establecer la comparación de tal manera que logremos configurar una identidad del estímulo diferente al estímulo patrón (Von Foerster, 1987).

Indagar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja nos permite lograr comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los

temores y expectativas, por ejemplo: el esperar del otro una eterna protección, temer la infidelidad, temer el consumo de alcohol, etc. Sólo cuando se identifican las creencias familiares introyectadas será posible discutir la irracionalidad de las mismas, puesto que los mitos familiares se construyen siempre desde afirmaciones irracionales. (Pinto,B 1997b)

La terapia breve se organiza a partir de la identificación de los postulados heredados hacia la elaboración de postulados inherentes a la pareja, es decir se requiere de un divorcio de la familia de origen antes de que se pueda establecer el matrimonio entre los amantes; el problema surge de un estancamiento en la etapa de la emancipación juvenil durante el ciclo vital familiar (Haley, 1987). Dicha emancipación no incluye solamente la separación física y afectiva de la familia de origen, sino que consiste además en la elaboración de una discriminación de pensamientos introyectados pero no reflexionados.

Esta teoría nos hace recordar que cada uno de los cónyuges trae a la relación su propia enajenación mental (creer que pienso cuando en realidad me lo pensaron) y ambos confrontan las realidades ajenas a la relación, es como que se diera una complementación entre las configuraciones previas, así el alcohólico se casa con la codependiente, el desamparado con la protectora, la fóbica social con el celoso patológico. Dichas complementaciones ofrecen durante el proceso terapéutico una resistencia notable al cambio (Watzlawick, Weakland, Fisch. 1984) puesto que el sistema relacional patológico es producto de un extraordinario equilibrio que imposibilita el cambio (Watzlawick, 1986).

Cuando se toma los aportes teóricos de la teoría cognitiva se hace necesario uno de los cónyuges, comprender los sistemas de creencias y respetarlos, aprender a no parcializarse con ninguno, elaborar preguntas relacionales antes que causales, recurrir a metáforas y anécdotas. No temer a la improvisación cuando existe un marco teórico de referencia sólido (Keeney, 1998), la terapia breve requiere de mucha creatividad y entusiasmo por parte del terapeuta quien deberá hacer uso de todos los recursos a su alcance.

En relación a los aportes ofrecidos por el psicoanálisis, es evidente que su principal contribución tiene que ver con el concepto de lo inconsciente. Seguramente muchos de los comportamientos que surgen en la dinámica de pareja tienen este carácter. La historia personal de cada uno de los integrantes de la pareja está asociada a los conflictos vividos con su familia de origen y se da allí un proceso de ajuste inconsciente de la relación en el cual las elecciones de pareja se hayan condicionadas por patrones de relación del pasado. Al respecto Sigmund Freud afirma que uno escoge lo que de niño le gusto y de lo cual se enamoró "Introducción al narcisismo (1915) "- La elección de una persona se basa en la relación con uno mismo. Se ama lo que uno es en sí mismo; lo que uno ha sido; lo que quisiera haber sido; a la persona que fue una parte de la propia persona; o a la cualidad que uno quisiera tener". De manera general el psicoanálisis afirma que la pareja atraviesa por los siguientes pasos que serán tenidos en cuenta en la terapia breve con parejas: Encuentro, elección, idealización, simbiosis, desidealización, ruptura de la simbiosis (conflicto), reacomodo dinámico. Como se evidencia, según esta teoría la pareja es un pequeño sistema, tienen una organización dinámica que constantemente sufre alteraciones, desmantelamientos y reestructuraciones que se repiten una y otra vez. El primer paso que es la idealización, es cuando el niño logra resolver la problemática de sus primeras etapas de desarrollo, existe la posibilidad de que se abra un espacio para que alguien más lo ocupe aparte de sus padres. Es entonces cuando se forman las nociones de una pareja, real o imaginaria. Esto va dejando un prototipo de pareja que surge de lo que haya tomado de bueno o malo de los padres. El impulso que sentimos para buscar una pareja proviene de nuestro interior; el estímulo llega de fuera pero despierta la pulsión que ya esta moldeada con base en un prototipo que se ha gestado en nuestra infancia. El siguiente paso después de la idealización es la simbiosis la cual es un intento por hacer que la fase de idealización perdure, la pareja entra en una etapa parecida a la de la simbiosis que se desarrolla en los primeros años de vida entre la madre y el bebé, la pareja se distancia del mundo y aparta todo lo malo, que se proyecta y se coloca en nuestro mundo exterior. El tercer paso es la Depresión y devaluación. La idealización a veces puede funcionar como una defensa individual en contra de la depresión y de la devaluación. Hay quienes cambian a la persona que eligen para idealizarla antes de que esta se vuelva lo insuficiente en su

función defensiva; antes de que ya no ofrezca la posibilidad de ser idealizada. En un casi así, un amante representaría la posibilidad de reactivar el estado amoroso, la idealización y, por lo tanto, una defensa contra la depresión o la auto devaluación. Después viene la desidealización o ruptura de la simbiosis que es el temor que pueden sentir algunos de los miembros de la pareja de ser absorbido o devorado por el otro, de que se apropie de todas las cosas de nuestro cajón sin retribuir nada a cambio, es un factor más que rompe la simbiosis. Este miedo que puede tener origen en los padres que ejercieron un control excesivo sobre sus hijos, que los sometieron a una relación cuasi-simbiótica a la cual el individuo teme entrar con su pareja. y finalmente viene el siguiente paso que es La ruptura de la simbiosis. La simbiosis se presenta como un periodo breve del cual la pareja entra y sale incesantemente, de manera normal y saludable. Cuando se habla de patología simbiótica de una pareja, es que sus integrantes se muestran incapaces de romper los vínculos de la simbiosis, con las consecuencias que esto puede acarrear.

Entonces según el psicoanálisis la pareja es el origen de la vida, no solo biológica, si no también psíquica y emocional. Es dentro del espacio que forma este mini sistema donde se observan con mayor exactitud los linderos entre normalidad y patología; es aquí donde se presentan los funcionamientos psíquicos más arcaicos. Aquí el absorber, devorar, ser devorado, morirse de amor, de rabia o de celos, son cosas del diario vivir.

La pareja es un grupo muy particular que tiene un funcionamiento específico con sus ventajas e inconvenientes. Pero, sin duda alguna, la pareja es nuestro alter ego más precioso+ (Maldonado Abascal, G, comentarios al libro de Lauro Estrada INCA: Para Entender El Amor. Psicoanálisis de los amantes).

Por otra parte, una de las teorías mas utilizadas en el trabajo con parejas y con familias es el enfoque sistémico. Para su desarrollo utiliza conceptos y aplicaciones de la Teoría General de los Sistemas, la Cibernética, la pragmática de la Comunicación Humana y los Modelos Construccionalistas. El centro de su accionar se basa en la interacción bidireccional de las relaciones humanas, con fenómenos de retroalimentación constantes que influyen en la conducta de los individuos, siendo el más afectado el llamado

miembro sintomático que expresa la patología y al cual muchas veces se estigmatiza o rotula como por ej: de inútil, burro, enfermo, vago, caprichoso, mala conducta, etc

A demás, la terapia basada en aspectos sistémicos, se interesa así en las posibles modificaciones de los sistemas de relaciones, donde se dan relaciones simétricas (basadas en cierta igualdad) o complementarias (basadas en determinadas diferencias). No considerando disfuncional a ninguno de los dos tipos, salvo cuando se da una sola de estas formas (cronificación de la interacción) y no un permanente y necesario cambio.

La terapia sistémica utiliza también conceptos evolutivos, por ejemplo al considerar diferentes etapas de desarrollo, por ejemplo de un sistema familiar (noviazgo, matrimonio, procreación; o niñez, adolescencia, maduración). De esta manera cobra importancia no sólo lo que ocurre en cada una de esas fases, sino también las crisis que acompañan el paso de cada fase evolutiva hacia otra. La manera en que se modifican las pautas de relación en un sistema dado, la finalización de la utilidad de un sistema de relaciones específico y el paso a otros sistemas nuevos, la construcción de los mismos, la modificación de la estructura familiar, de pareja, de relacionarse, las nuevas pautas de organización, etc.

Con las teorías anteriormente expuestas se logra evidenciar que sus aportes son muy valiosos y significantes para tratamientos cortos con parejas. Pero de lo que se trata eminentemente es de extraer de cada escuela o teoría, sus aportes más valiosos, los que sintetizados como recursos disponibles y adecuadamente seleccionados, prestan una mejor y más variada posibilidad para la resolución de problemas o conflictos puntuales.

METODOLOGIA

Para el desarrollo de la terapia breve con parejas que acuden a la Comisaria de Familia, se utilizará una metodología participativa y creativa, para que los miembros de la pareja experimenten mejoras en su relación y modos más efectivos de solución de conflictos e interacción.

La terapia se llevará a cabo de 6 a 8 sesiones en donde no se incluye las sesiones de evaluación y establecimiento de metas, con una duración de hora y media. La Frecuencia de las sesiones es de dos semanas.

